

# 食中毒予防の三原則を守りましょう！

## 1. 清潔…菌をつけない

- ◇ 手洗いを徹底しましょう
- ◇ 食材はきれいに洗い、調理器具は清潔に使いましょう
- ◇ ゴミはこまめに捨てましょう



## 2. 迅速…菌を増やさない

- ◇ 調理したら早く食べましょう
  - ◇ 食材は冷蔵庫・冷凍庫に保存しましょう
- 冷蔵庫 10℃以上  
冷凍庫 -15℃以下



## 3. 加熱…菌をやっつける

- ◇ 食品は中までしっかり加熱しましょう
- ◇ 75℃以上 1 分間の加熱でほとんどの菌は死滅します



吐気・おう吐・下痢など

食中毒かな？ と思ったら

医師の診察を受けましょう